

# Syö ja juo säännöllisesti!

Vaikutat ruoka- ja juomavalinnoilla jaksamiseesi, vireytesi ja työkykyysi.

Pidä kiinni säännöllisestä ateriarytmistä. Vuorotyössä suunnittele ateriarytmi huolellisesti.

Noudata normaalin lautasmallin mukaista annoskokoa aterioilla.

Huolehdi riittävästä juomisesta toiminnan luonteen ja olosuhteiden mukaisesti.



Työturvallisuus-  
keskus

